

Bonjour !

Je m'appelle David Le Pabic. Cadre de direction du secteur médico-social, j'ai complété ma formation en droit de la santé et en management par une formation en coaching en obtenant le [Diplôme d'études supérieures universitaires en « Pratiques du Coaching » de l'Université de Paris 8.](#)

Définition du coaching

Le coaching est une pratique qui vise à accompagner les personnes dans la résolution de leur problème, ou la réalisation de leur objectif. Sans être dans le conseil ou l'accompagnement, il s'agit via le questionnement et le transfert de compétences ou de savoirs de contribuer à ce que la personne agisse, trouve les ressources, afin de résoudre la situation qui lui pose problème.

Le Coaching n'est pas une thérapie dans le sens où je ne peux traiter un trouble tel qu'il serait décrit dans le [DSM V](#) (Dépression, anxiété invalidante, etc.). Dans le cadre de la formation, j'ai été initié à la psychopathologie afin de repérer ces troubles et être en mesure d'orienter la personne vers les psychologues ou médecins psychiatres en cas de besoin.

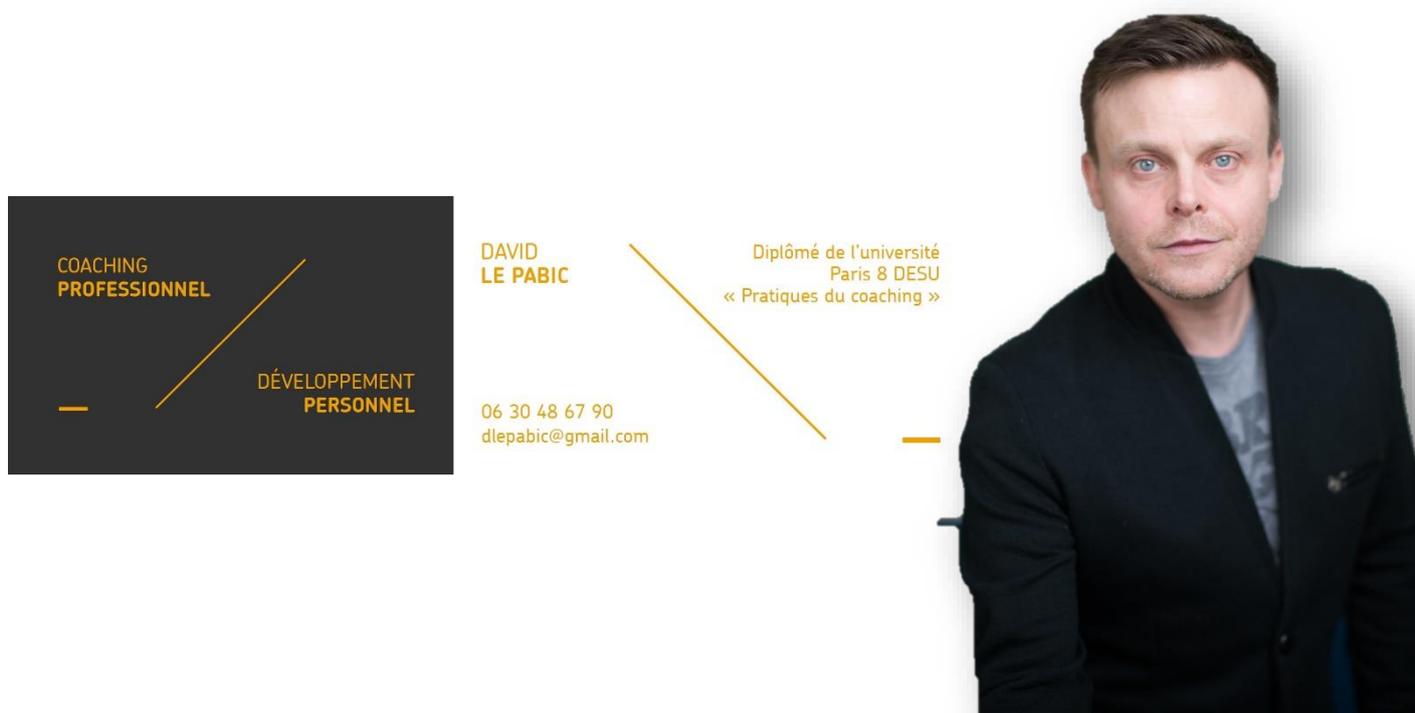
Cependant le coaching est indiqué pour ce qui est :

- La réalisation de projet de vie ;
- La recherche de poste, la prise de poste ;
- La gestion du temps ;
- L'affirmation de soi ;
- L'estime de soi ;
- La résolution de conflit tant dans le domaine personnel et professionnel.

Ma pratique

Je suis formé à l'approche systémique et l'approche cognitive et comportementale. Ces points sont importants. Les deux méthodes sont issues de travaux de sciences humaines. Pour ma part, je pratique essentiellement l'approche Cognitive et Comportementale. Elle présente l'avantage d'être validée scientifiquement. Pour plus d'informations sur le coaching cognitif et comportemental [cliquez ici.](#)

Continuez....



Coaching cognitif et comportemental

Notamment au travers de son vécu, l'individu a appris à se comporter et à penser de manière plus ou moins aidante. Ex : Enfant ou adolescent, certaines personnes ont appris à ne pas affirmer ce dont elles avaient besoin car cela ne se faisait pas (principe d'éducation) ou cela avait des conséquences désagréables. En raison de ce phénomène d'apprentissage répété, dans la vie adulte, elles continuent à procéder de la même manière. Or ce qui pouvait être opérant en tant qu'enfant ou adolescent, ne l'est plus dans le monde adulte ou du travail.

Il s'agit d'abord de questionner le coaché, définir sa demande, déclinée par la suite en un plan d'action (Ex : Retrouver un travail correspondant à mes attentes ; exprimer mes besoins à mon compagnon).

Selon l'approche cognitive, il s'agit :

- D'identifier les croyances limitantes ou irréalistes du coaché (Ex : je suis nul, je ne veux rien, je n'y arriverai pas, je vais encore rater mon entretien ; etc.) source d'émotions négatives qui l'empêchent d'envisager des solutions ou de passer à l'action.
- Par une remédiation rationnelle de la pensée (questionnement spécifique), de diminuer l'émotion liée à cette pensée (Je ne vais pas y arriver, je vais bafouiller lors de cet entretien et je vais le rater) et créer une alternative plus aidantes et la tester (Il n'y a aucune raison que je bafouille lors de cet entretien, car j'ai déjà eu l'occasion de convaincre des personnes sans bafouiller et je les ai convaincues, par ailleurs je peux préparer cet entretien et répéter ma présentation auparavant. Au pire, je ne suis pas embauché, mais cela arrive à tout le monde et cela ne prouve pas que je n'arriverai pas à en trouver un autre).

Selon l'approche comportementale, il s'agit :

- D'identifier les comportements non aidants (ne pas postuler à une offre, ne pas demander une augmentation alors qu'on la mérite amplement...)
- De mettre en place de manière progressive un apprentissage de comportements plus aidants (Faire une demande chaque jour, au début anodine et au fur et à mesure plus engageante d'un point de vue émotionnel, etc.)

Le dispositif de coaching

Le nombre de séances oscille entre 1 et 10. Une séance dure 1h30. Le coût est de 120 € par séance. Cependant, suivant votre situation personnelle, je peux envisager une baisse de ce tarif. N'hésitez pas à me demander.

Mon mail : davidlepabic93@gmail.com

Mon CV (Cliquez sur l'image)

